**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №2 «Изюминка»**

**Вот я какой! –**

**конспект занятия по валеологии**



**Воспитатель:  
 Казиева Э.А.**

**Ноябрь, 2018 год**

**Цели и задачи:**

Познакомить детей с внешним строением тела человека, с возможностями его организма: я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям; воспитывать чувство гордости, что: «Я – человек». Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.

**Материалы и оборудование:**

Блюдце, 3 стакана с кислой, сладким и соленым раствором, небольшой кусочек хлеба, стакан с чистой водой, 4 ватные палочки, салфетка.  
2 ватные палочки, одна из которых пропитана духами, а вторая - соком чеснока. (завернуть в полиэтиленовый пакет, чтобы запах не улетучился), кубики льда, стакан с теплой водой.  
Ширма и за ней предметы, с помощью которых воспитатель демонстрирует бытовые звуки (стакан с водой, стакан пустой, бумага, ключи, погремушки, ложки и т.д.)

**Ход занятия:**

- Ребята, мы сегодня с вами начинаем увлекательное путешествие в страну, которая называется «Человек». Вы узнайте много интересного и удивительного, неожиданного и необычного про себя и своих друзей, родных, т. е. других людей.  
- Каждый человек неповторим по своему характеру, своим взглядом на жизнь, душевным качествам, но все люди одинаковы по физическому устройству: имеют одинаковое строение тела, внешних и внутренних органов. Но кто-то часто болеет, а кто-то всегда бодр и здоров. Некоторые все время чем-то недовольны, любят только себя, а другие веселы и, чем могут, помогают другим людям...

- Об этом мы узнаем на занятиях, где будем учиться любить и понимать себя, заботиться и помогать себе и другим людям. А сегодня мы узнаем о том, что каждый из вас, и вообще любой человек, - почти волшебник, который может и умеет, а если не умеет, то может научиться делать много-много разных дел, всевозможных чудес. Этого не может никакое другое существо на Земле.  
- Интересно? Тогда начинаем знакомиться со своим телом, которое помогает нам в каждую секунду.

- У животных всего три части тела: голова, туловище и хвост. Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека. Рома, подойди ко мне. Голова есть? Есть! Какая часть тела называется головой? (Ответы детей. Справка: головой называется часть тела, на которой сосредоточены все органы чувств и, в которой расположен головной мозг). Зачем она нужна? (ответы: чтобы думать, есть, дышать и т. д.)  
- Туловище есть? (показ туловища.) Есть! Какие органы есть на туловище и внутри? (ответы детей: руки, ноги, сердце, легкие и т.д.)

-Сегодня мы с вами поговорим об органах чувства.

Отгадайте загадку:

**Загадка про глаза**

Оля смотрит на кота,  
На картинки-сказки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле ...  
(Глазки)

- Что находиться ниже лба? (ответ: глаза). Сейчас узнаем, зачем они нужны. Все закройте глаза и не открывайте, пока я не скажу. Скажите, что я делаю? Глаза не открывайте. (Педагог показывает книгу. Молчание.) А теперь? (Педагог берет книгу. Молчание).  
- Откройте глаза. Вот что я делала. (Педагог повторяет свои действия). Зачем нужны глаза? (Чтобы видеть).  
- У глаз есть помощники и защитники. Посмотрите друг на друга. Поморгайте. Какой орган в этом участвует? ( ответ: веки). Зачем нужно моргать?  
- Помашите рукой перед глазами своего товарища. Что сделал товарищ? Зачем нужны веки, ресницы?  
- Рассмотрим, зачем нужны брови. Когда умываем лицо, капельки бегут вниз со лба. Что делаю веки? (ответ: защищают глаза от воды, пыли и т.д.)

Отгадайте загадку:

**Загадка про нос**

Вот гора, а у горы  
Две глубокие норы.  
В этих норках воздух бродит,  
То заходит, то выходит.  
(Нос)

- Что ниже глазок? (ответ: нос)  
- Проверим, зачем нужен нос. Зажмите нос одной рукой, а губы другой рукой. Зачем нужен нос? (ответ: чтобы дышать)  
- Закройте глаза (Педагог подносит ватную палочку к носу ребенка). Что почувствовали?  
Так зачем нам нос? (ответ: дышать и различать запахи)

Отгадайте загадку:

**Загадка про уши**

Оля слушает в лесу,  
Как кричат кукушки.  
А для этого нужны  
Нашей Оле ...  
(Ушки)

- Проверим, зачем нам нужны уши. Плотно закройте уши ладошками, прижмите ладошки к ушам. (Педагог произносит 2-4 слова). Откройте уши. Что я только что делала? (ответ: говорили, мы видели по губам). А что я говорила? (не слышали?)  
Так зачем нам уши? (ответ: чтобы слушать)

Игра «Определи по звуку» (Педагог за ширмой гремит погремушкой, переливает воду из стакана в стакан, шуршит бумагой, стучит молоточком по столу и т. д.)

- Что располагается ниже? (ответ: рот).  
- Проверим, зачем нам нужен рот. Перед вами кусочек хлеба. Съешьте его.  
- Теперь сожмите губы пальцами с скажите: мама, папа, я иду гулять.  
- И еще один опыт (Педагог раздает стаканы с растворами соленой, кислой и сладкой воды). Что почувствовали?  
- Так зачем нам рот? (ответ: чтобы есть, разговаривать и чувствовать вкус).

Отгадайте загадку:

**Загадка про волосы**

Не сеют, не сажают,  
А сами вырастают.  
(Волосы)

- Что располагается выше всего? (Педагог кладет руку на голову, перебирает волосы).

Познакомимся с их свойствами. Потрогай свои волосы… Подавите их... Подергайте...  
Закройте глаза, осторожно прикоснитесь к волосам соседа. Почувствовали? А теперь подергайте – тихонько. Что почувствовали? (ответы детей: боль)  
- Кто догадался, зачем нам нужны волосы? (ответы детей: защищать голову, воспринимать некоторые воздействия, согревать и защищать от жарких лучей солнца).

- Что располагается ниже? (ответ: лоб)  
- Что внутри? (ответ: мозг)  
- Зачем нам мозг? (ответ: чтобы думать)  
- Чем сверху покрыт лоб? (ответ: кожей)  
- Кожа есть не только на лбу, но и на всех остальных частях тела.

Мы изучим и её. Закройте глаза, я ложу на ладошку предмет (кубик льда). Что почувствовали?

Закрываем глаза, на другую ладошку другой предмет (стакан с теплой водой).  
Что почувствовали?

- Оля, закрой глаза и определи, что я сделаю.  
- А теперь, каждый легонько ущипните кожу ногтями. Что почувствовали? (ответ: боль)  
- Что может чувствовать кожа? (ответы детей: тепло, холод, прикосновения, боль.)

**Физкультминутка «Вот какое мое тело!»**(под музыку)

У меня есть голова  
Направо - налево, раз – два.  
(Повороты головы направо – налево, наклоны головы)

Она сидит на крепкой шее,  
Повертели – повертели.  
(Круговые повороты шеей)

Затем туловище идет,  
Наклон назад, наклон вперед,  
Поворот – поворот.  
(Руки на поясе, наклоны, повороты)

Умелые руки есть у всех,  
Вверх- вниз, вниз – вверх.  
(Рывки руками вверх – вниз)

Ноги нам нужны, чтоб бегать,  
Прыгать, приседать, стоять.  
(Бег на месте, подскоки, приседания)

Вот какое мое тело!  
С ним все сделаешь на «пять»!

**Практические упражнения:**

• Покажи где у тебя голова  
• Дотронься до головы своего соседа, погладь ее.  
• Вытяните шею, как гусь.  
• Втяните голову в плечи.  
• Погладь свой носик.  
• Погладь носик своего соседа.  
• Покажи свои ушки.  
• Открой и закрой рот.  
• Улыбнись. Подари улыбку своему соседу.

Художественное творчество, рисование (под музыку).

-Ребята, нам сегодня художник прислал портреты, но посмотрите художник, видимо поторопился, и не дорисовал портреты. Внимательно посмотрите и дорисуйте портрет. (Дети дорисовывают органы чувств: глаза, нос, рот, уши, которые не нарисованы на портрете).

**Заключение.**

- О чем мы с вами сегодня разговаривали? (об органах чувства)

- Скажите ребята, нашли ли мы с вами хоть один орган, который был бы не нужен человеку?  
- А такой орган, который бы ничего не делал? (Ответы детей). Вот и молодцы, хорошо поработали. А в следующий раз мы с вами познакомимся и поговорим о внутренних органах человека.

